
Fabrice Emonnet
16 heures pour
y arriver
Triathlon
TSF
Sannois Franconville

2

16 heures pour y arriver

L'épopée de 24 triathlètes du TSF qui vont relever le défi de terminer l'Ironman de Nice. Durant toute la préparation qui durera plusieurs mois, leus entrainements, leur organisation et leurs doutes seront relayés mensuellement sous forme de *fil rouge* dans le magazine *Trimag*.

FABRICE EMONNET

16 heures pour y arriver

TEMOIGNAGE

Bravo à Bruno, Aurélien, Fabian, Guillaume, Stéphane, Pierre, Bruno, Jean-Marie, Gégé, Mitch, JC, Cyril, Stéphane, Maxime, Christophe, Fabrice, Pascal, Jérôme, Patrick, Aldo, Thierry, Patrick, Virgil et Eddy.

Merci aux membres du TSF qui nous ont accompagnés dans cette aventure et qui ont rendu les entrainements supportables.

Un grand merci à nos familles pour leurs sacrifices, leurs encouragements et leur présence.

Comme de plus en plus de sportifs, je me suis laissé tenter par le triple effort, c'était à la rentrée scolaire 2012. Pour beaucoup de licenciés, il faut faire des kilomètres pour trouver un club dans sa région. Mais, si comme moi, vous habitez dans le Val d'Oise, vous avez la chance d'être en lisière de foret, à quelques coups de pédales du Vexin et surtout vous avez le choix entre deux clubs de triathlon ! Personnellement, j'ai fait mon choix en fonction de l'ambiance, des lascars que je croisais lors de mes entraînements de course à pied, et grâce à Jeremy et Pascal rencontrés au forum des associations. Me voici donc licencié du TSF, Triathlon Sannois Franconville.

Ici nous n'avons pas deux frères anglais champions olympiques qui signent les combi des gamins, ni de qualifié pour Hawaii et ce n'est pas ce qu'on recherche obligatoirement...chacun son plaisir après tout. Cela n'empêche que le TSF a ses vedettes dont les gamins parlent avec emphase aux entrainements : Romu, le déca

champion du Val d'Oise super discret, Jean-Marie l'homme qui est parti en Norvège un jour en Août et qui est revenu avec un maillot noir, Anthony qui a fini dans le Top 50 au tri de Calvi et Bruno qui a battu cet été le record du club à Embrun avec un temps d'un petit peu plus de 10h00 !

Le mieux pour décrire le fonctionnement du TSF, c'est de revenir des années en arrière et de me rappeler l'époque où je partais en colonie de vacances. Pour moi, le TSF c'est comme une colo. On y trouve évidemment tout un tas d'hommes et de femmes qui viennent pour s'éclater, des monos qui sont eux aussi là pour prendre du bon temps mais qui ont, en plus, la responsabilité des entraînements de natation, course à pied, les sorties vélo, l'encadrement des jeunes, la rédaction du blog… Et tout en haut, celui qui joue les sérieux, qui gère toute cette troupe, qui bosse autant que les autres sur la piste, dans sa ligne d'eau et sur la route, celui qu'on retrouve toujours au bord de l'eau quand une "chute" se produit à la piscine, celui qui, en pleine réunion de boulot, répond au texto de Loick (10 ans) qui lui demande s'il doit laver sa trifonction sur Express ou Délicat ... Pascal, le Directeur de cette colo et le président de ce club.

Le côté sympathique et convivial des adhérents aide à surmonter les entraînements quasi quotidiens qui sont mis à notre disposition. Engagé volontaire dans cette galère, il m'est impossible d'en vouloir à Alisson quand elle me fait traverser la piscine en long, en long et en long (jamais en large ni en travers), à JC et Bruno lors des fractionnés sur la piste ou à Fred qui envoie sempiternellement le jeudi le rappel du rdv du dimanche à 8h30 précises de la sortie vélo. Bref, un club qui vit au rythme des entraînements et compétitions tout au long de l'année avec la particularité de proposer tous les deux ans une "sortie club" sur un Ironman, que les participants prépareront ensemble pour rendre les 6 mois de travaux forcés plus "supportables". Cette année les emails ont commencé à fuser dès le mois d'avril à propos du choix de l'épreuve qui verrait débarquer les tenues rouges et blanches du TSF. Francfort, Nice, Embrun, l'Alpe d'Huez… chacun y va de son avis sur le parcours, la date, la météo, les logements, le coût de l'inscription… Au final ce sera l'IronMan de Nice qui sera choisi par le groupe et une annonce officielle est envoyée sur les boîtes mail de tous pour annoncer la fin des délibérations et le début des inscriptions.

Cling. Cling. …Cling. L'ordi de Pascal commence à sonner des premiers retours. Comme prévu "les

avions de chasse", les assidus des entraînements, les adhérents historiques ont rempli leur bulletin d'adhésion et informent leur président pour qu'il puisse tenir la logistique. Michel, Bruno, Aldo, Aurélien, JC, Maxime et un second Bruno accompagneront Pascal le 29 juin à 6h00 sur la plage de Nice. Jusqu'ici pas de surprise pour Pascal qui va commencer son travail de relance auprès des adhérents et à ce jeu le Président a du métier ! Au triathlon d'Enghien, le TSF est depuis plusieurs années le club le plus représenté et à chaque fois le club bat son propre record de participants grâce au travail de sape et aux centaines de textos du Président. Cling…Cling…Cling Patrick, Laurent, Cyril et Philippe se laissent convaincre sans trop d'insistance. Gérard dit "Gégé" confirme depuis son lieu de vacances qu'il sera là et Jean-Marie attend son retour du Norseman pour valider son ticket mais il devrait être là sauf si sa journée dans le fjord norvégien le dégoûte du sport pour le restant de ses jours ! Cling…Cling…Cling…….Cling. Les emails continuent d'affluer, ce qui motive encore plus la machine à SMS. Les épouses des adhérents épient les smartphones de leur mari car la rumeur court que celui qui est dans la ligne de mire de Pascal n'a aucune chance de s'échapper, et elles craignent que leur époux ne craque. Je serai, je

pense, le premier coup de théâtre et le premier coup de maître de l'équipe de recrutement ! Avec à peine une année dans les jambes, aucune expérience si ce n'est un sprint en mai, une saison ruinée à cause d'une méchante chute, ce sera le bras encore plâtré que je succomberai à la tentation de rejoindre le groupe pour le plus gros challenge de ma vie.

Tel le fauve qui repère ses proies et les poursuit jusqu'à la fin, les victimes de cette traque tombent une à une. Jérôme regarde le site tous les matins et un samedi c'est sa femme qui n'en peut plus ; "inscris-toi avant que je craque ! De toute façon au final tu y iras alors autant que ce soit fait dès aujourd'hui, au moins je serai fixée". Viendra enfin Guillaume, le coach de la section Jeunes, qui basculera à son tour sur les bonnes paroles des papas qui accompagnent leurs enfants les mardi et jeudi…et sous des dizaines de textos.

L'engouement est devenu contagieux, beaucoup ont vu dans cette aventure la chance exceptionnelle de participer à son premier Ironman en bénéficiant d'un encadrement sérieux et motivant. Les vieux routiers sont venus d'eux-mêmes vers les rookies qui soudain réalisent dans quelle galère ils se sont embarqués

afin de les rassurer et mettre à disposition leur expérience. Du jour où j'ai cliqué pour confirmer mon engagement, mon état d'esprit a changé. Je me suis inscrit un peu sur un coup de tête mais maintenant je n'ai que cela en tête. Les vacances, les soirées, le régime alimentaire, mes déplacements… tout est fait en fonction de cette journée du 29 Juin 2014. En témoin privilégié de cette vie de groupe, je réalise que si personne ne l'admet ouvertement, chacun est passé en "mode Ironman". L'assiduité ainsi que l'engagement sont désormais à un niveau que nous n'avions encore jamais atteint.Mi-octobre, l'IronMan de Nice 2014 est complet et ce sont 25 athlètes du TSF qui ont leur ticket sur les 27 qui voulaient y participer. Malheureusement, le mois de septembre et son lot de chèques à sortir pour la rentrée n'ont pas permis à deux licenciés de débourser les presque 500€ nécessaires pour un dossard. Je n'en reviens pas ! 25 est bel et bien le chiffre final, on représentera presque à 1% des participants !Je ne sais pas ce que nous réservent les neuf prochains mois, mais pour beaucoup d'entre nous, je suis persuadé qu'ils vont marquer une étape importante de notre vie, et pas uniquement notre vie de sportif !

Le plan d'entrainement, préparé par une équipe composée de Alison pour la natation, Romu pour

le vélo et Sébastien pour la course à pied est quasiment finalisé et débutera dès janvier. L'objectif est que chacun puisse réaliser le meilleur résultat sans se mettre en souffrance mais surtout, et c'est toute la force de ce groupe et le plus important dans cette aventure, nous sommes 25 engagés et nous serons 25 finishers dixit Pascal. Il s'agit d'une promesse, voire d'un engagement annoncé à l'Assemblée Générale de septembre.

En ce 1er novembre, je réalise la chance que j'ai. Il pleut, le froid commence à s'installer et ma femme, mon fils et Quentin (lui aussi au TSF) m'ont accompagné dans une sortie de 21km de trail en forêt. Hier j'alignais des tours de pistes au stade avec une dizaine de comparses et dimanche on sera un sacré peloton sur les routes du Vexin. Et tout cela parce que Pascal, Jean-Marie, Aldo, Aurélien, Bruno, Bruno, Patrick, Eddy, Georges, Gérard, Jérome, Philippe, Laurent, JC, Maxime, Patrick, Christophe, Philippe, Pierre, Michel, Stéphane, Stéphane, Fabian, Guillaume et moi-même Fabrice ont cet objectif ambitieux d'amener la totalité du groupe à la fin du marathon qui clôturera une journée d'été sur la Promenade des Anglais avant l'heure fatidique de 22H00.

Novembre 2013

L'organisation pour préparer un IronMan pour 25 athlètes s'est mise en place assez vite vu de ma fenêtre. Je me demande encore si l'expérience nécessaire à la gestion de notre troupe est sportive ou professionnelle, elle est en tout cas bluffante. Une mailing liste est créée en premier lieu afin de communiquer entre nous sans remplir les boîtes mails des autres adhérents. Jusque là fastoche, il suffit d'envoyer un petit bonjour à tous les inscrits dans un même email et la liste existe ! C'est ensuite que la logistique mise en place commence à m'épater. Un tableau récapitulatif est partagé et regroupe les logements réservés, les répartitions par chambre, qui se déplacera en famille ou seul, les véhicules….Là, je dis : "*balaises les gars*!"

Ne manque plus que le mail qu'on attend tous. Selon Pascal, le Dirlo de cette colo, le contenu est prêt et nous devrions bientôt recevoir le courrier sur nos ordis. Alors nous attendons. Chaque

sonnerie de messagerie nous fait sursauter. Le stress se mêle à l'impatience comme à l'époque du collège où j'attendais la note du contrôle de Maths que j'espérais avoir réussi. Finalement le planning arrive sous forme d'un mode d'emploi lapidaire, d'un explicatif du "comment le plan a été réalisé", d'une petite phrase d'encouragement et d'un fichier Excel nommé simplement "Plan Entrainement Nice.xls".

Cela peut sembler étrange de se mettre dans un tel état pour un simple fichier Excel mais mettez-vous quelques instants à ma place où à celle de Jérôme ou Maxime. On se doute bien qu'on a mis le doigt dans une histoire de fous mais sans vraiment de vécu de triathlète et sachant que nos seules connaissances sur l'Ironman se limitent à Youtube et aux histoires des "vieux loups" du club, il est légitime d'angoisser sur les charges de travail qui nous attendent pour les 8 mois à venir. Le message précise que pour s'adapter à tous les niveaux, les exercices sont en temps et non en distances. Cool, s'il y'a plusieurs niveaux, je prends la version débutant, voire très facile les jours de grande motivation ! Me voici rassuré. J'ouvre le fichier et tout d'un coup je déchante. Le premier des 7 onglets me hurle à la figure qu'il ne reste plus que 32 semaines ou un peu moins de 230 jours avant ma baignade de 6h00 du matin

dans la Méditerranée ! Ensuite, la définition des différents termes utilisés dans ce fichier et des différentes intensités d'effort allant de I1 à I7 ne sont pas là pour me réconforter. Vient le 3ième onglet, celui qui explose quand vous l'ouvrez. Un calendrier des 33 prochaines semaines de notre vie avec ses thèmes et ses charges de travail. On y trouve de la reprise bien sûr (4 semaines), du foncier évidement (9 semaines), de la VMA naturellement (5 semaines) mais aussi du foncier long et du spécifique. En terme d'effort, 30% du temps sera consacré à la récupération, 65% au "bourinage" (ce mot là me fait peur !) et les 5% qui restent seront encore pire car on sera en stage. Un stage durant lequel nous n'aurons même pas une réunion de travail pour se reposer, un ciné avec les gosses pour dormir, un restau avec Madame pour penser à autre chose que le triathlon. 5 jours à Grasse réservés pour nager, courir, pédaler puis recommencer encore et encore !!!

Punaise, le jour où les enfants vont entamer leur calendrier de l'avent, moi j'aurai mon calendrier du TSF, sauf que quand mes loustics découvriront un chocolat derrière la case du jour, moi je ferai apparaitre ma séance de torture quotidienne. Les autres onglets nous "offrent" un rappel des éducatifs athlétiques, un plan "home

trainer" pour les soirées d'hiver, un kit muscu de survie "Au secours, j'ai loupé ma séance de natation !!!" et le mantra avec les dictons de Maître Yoda.

F…k, dans quelle galère j'ai encore été me mettre ce coup-ci ? J'en ai signé des défis débiles, des challenges de fous, des aventures stupides mais ce coup-ci je crois que je me suis surpassé. Je commence à me demander sérieusement ce que je fais là et à douter de l'issue de cette histoire. Comment je vais trouver le temps de m'entraîner autant, est-ce que ma famille va supporter mes trainings quotidiens, est-ce que je vais avoir les jambes pour franchir le Col de l'Ecre, comment je vais finir les 3,8km de natation sans être hors délai,…? Les questions arrivent par dizaines et pour évacuer ce stress, je cours. Je cours seul, je cours avec le club, je cours avec ma femme et les kilomètres s'accumulent. Et puis, pour exorciser mon appréhension, je questionne tous ceux que je croise ; pourquoi ils se sont inscrits sur "Nice" et comment ils vont gérer. J'ai du faire le tour des membres afin de me rassurer et j'ai mes réponses. Les *finishers* se sont inscrits car c'est une aventure humaine incroyable que ces 8 mois qui nous attendent et ils voulaient à tout prix revivre cette aventure entre potes. L'ambiance, la cohésion, l'entraide apportent une euphorie qui

reste même après la fin de la compétition. Quant aux rookies, nous avons tous le même discours. On avait au fond de nous ce rêve de taquiner le XL un jour mais on l'avait jamais dit à voix haute par timidité. Et puis cette année, un premier rookie à décidé d'y aller et les autres y ont crus à leur tour. L'effet boule de neige a fait que nous serons au moins 5 à perdre notre pucelage dans la méditerranée. Après mon enquête minutieuse je connais dorénavant les ingrédients de la recette pour arriver au bout :

- Une famille et surtout une femme extraordinaire
- des nuits courtes
- une organisation militaire
- un rythme de vie saint
- ne pas oublier de se faire plaisir
- entre 300 et 500 heures d'entrainement de décembre à juin.

En cette fin novembre, l'ambiance n'est pas totalement consacrée au 29 juin 2014. Les coureurs à pied ont leurs objectifs et consacrent majoritairement leurs entrainements aux 5, 10km; semi, marathons, trails et ultra trails qui occupent nos dimanches en attendant les premiers Run& Bike où tout le monde se retrouvera en équipe. Malgré un focus encore

léger, on sent que les finishers ont pris les rookies "sous leurs ailes" pour dédramatiser la situation, soulager les angoisses et répondre aux interrogations. Je me rends compte, qu'à ma grande surprise, au moins dans mon club, le triathlon est un sport d'équipe et que c'est grâce à cet esprit que je vais avoir la force d'aller à chaque séance semaine après semaine. J'aime ces instants volés à l'effort lors d'un échauffement, d'une sortie longue, d'une discussion dans un vestiaire, d'un ralentissement du peloton où les conversations repartent ou les blagues fusent pour resserrer un groupe qui se soude de plus en plus. Chacun raconte ses trucs, anecdotes tirés de ses expériences pour rassurer les autres (et aussi un peu soi-même). J'ai même eu vent d'une histoire incroyable où Eddy à entamé la CAP d'un half sans chaussure puis il a réussi à acheter une paire de running sur le parcours pour finir dans les temps. C'est promis, j'enquête et je vous raconte cette histoire le mois prochain

Décembre 2013

2013 s'achève sur un mois de décembre déguisé en mois d'avril. Pas de grand froid, pas de neige, pas trop de pluie, c'est donc tout naturellement que l'on voit des membres du TSF sur tous les terrains de jeux de la région ; les courses dominicales, la Forêt Domaniale de Montmorency, les routes du Vexin sans pour autant vider les couloirs de natation de nos piscines. Malgré cette météo pour une fois clémente, pour certains d'entre nous, décembre signe surtout une baisse de motivation et une envie de devenir le meilleur ami du canapé du salon. Il devient de plus en plus dur de sortir seul, impossible d'attaquer des fractionnés, difficile de s'isoler dans le garage pour une séance de home-trainer et pas possible de zapper l'heure de déjeuner pour un aller-retour à la piscine. Les corps ont beaucoup donné cette année, les articulations sont douloureuses et les muscles se raidissent. Les esprits affalent les voilent, se laissant attirer par les abysses de la flemme

comme la Force attira Darth Vader. Besoin de soleil, besoin de vacances, envie de temps en famille et envie de plaisirs différents.

De mon côté, j'ai une grosse envie de flancher mais je me l'interdit pour le moment car je suis inscrit sur une course dont je rêvais depuis des années et il est hors de question que je n'aille pas au bout par manque de préparation. A minuit, le 8 décembre, le départ est donné depuis Saint Etienne pour 75km de course à pied, sur les Monts du Lyonnais en partie enneigés ; la SaintéLyon fête ses 60 ans et je veux lui souhaiter son anniversaire en personne. La date approchant, je reçois des messages d'encouragement et des invitations à courir pour parfaire mon foncier. Entre potes et sans autre objectif que de passer du temps ensemble, les kilomètres deviennent moins laborieux, les ornières moins cassantes et la boue moins lourde. Fin de sortie dominicale en forêt, le groupe se sépare mais Gégé et Mitch qui ont enchainé 5 courses en 5 semaines (dont 1 marathon en un peu plus de 3h) m'embarquent pour une séance de "côtes" histoire de mieux préparer la Sainté. Gérard et Michel sont 2 phénomènes indissociables, voire inséparables car il est difficile de voir l'un sans voir l'autre. Sportifs infatigables, leur tableau de médailles

ressemble à une boule à facettes et leurs performances resteront, pour moi, à jamais inattaquables. Avec 21 ans de triathlon à eux deux, ils sont le puit d'expérience dont nous, les rookies, avons besoin pour nous préparer psychologiquement à l'IronMan de Nice. Lorsque le club a proposer de préparer un groupe pour un IronMan, nos deux vénérables anciens ont pas mal hésité avant de s'inscrire mais les souvenirs d'une telle aventure humaine sont remontés à la surface et l'envie de revivre cette vie de groupe les à fait céder . Après, ne vous attendez pas à voir arriver 2 touristes car Gégé bouclera à Nice son 45ième marathon et Mitch fera son max pour arriver à l'heure du "tea time", voire un peu avant.

Dans la série "cadeau de fin d'année", Auré et JM nous invitent à découvrir de nouvelles sensations et à venir découvrir en courant une partie du domaine forestier … de nuit à la frontale ! Encore une sacrée équipe que le duo Aurélien et Jean-Marc ! 2 loustics devenus des "best friends ever" en se rencontrant au TSF. Ces deux gars sont vraiment des "tarés" et aucune idée ne leur parait assez folle et je vous invite à ne pas les chauffer sur une sortie VTT car, entre la technique acquise avec des années de BMX et la règle sacrée leur interdisant d'utiliser les freins sur leur vélo, ils

dévalent les pentes jusqu'à LA gamelle qui renommera le parcours (ex : la descente de "l'oreille d'Auré" ou celle du "soleil de JM"). Ils se complètent tellement, sont devenus tellement proches qu'Auré a demandé à JM de rejoindre sa famille en devenant le parrain de sa petite puce. Autant vous dire tout de suite, ils seront du voyage pour Nice et vous reconnaitrez Aurélien à sa trifonction aux couleurs du TSF et a sa casquette US vissée sur la tête.
Bref, grâce à ces deux mecs, on est récompensé des heures passées sur la piste ocre à enchainer des 30/30, des 400m et des 3000m. La nuit, on a l'impression d'appartenir à la forêt. Tout est tellement différent, on sent que chaque animal, chaque arbre nous observe et ce sentiment force à l'humilité. Enfin, le faisceau de notre lumière balaie le paysage invisible et secret, dévoilant un univers que notre foulée rend éphémère. On rentre trempés, on a découvert qu'une batterie mal chargée ne tient pas plus d'une demi-heure, les branches fouettent les visages, la boue entre dans les chaussures et les dernières côtes sont douloureuses mais quel pied !!! Nous ne sommes pas encore de retour au parking que le rdv est déjà pris pour la semaine suivante.

Décembre, c'est aussi le mois où le club organise sa course : le Run&Bike de Franconville ainsi que

les duathlons des enfants et adolescents. Les courses se courent à guichets fermés et le nombre maximum d'inscrits est atteint depuis déjà plusieurs semaines. Le TSF présente peu d'équipages afin de laisser la place aux invités mais aussi afin d'offrir la meilleure organisation possible. Les années passées, Franconville à toujours offert une belle prestation et cette année encore on compte bien atteindre le même niveau de qualité, d'autant qu'on a promis aux enfants qu'il n'y aurait pas d'incident comme lors de leur premier R&B où insultes, poussettes et fléchages moyens ont laissé un goût amer à nos petits champions.

7h30, le parc fourmille de gilets jaune fluos que le Président nous demande de porter comme Karl en 2008. Installation des barrières, des vestiaires, de la buvette, des rubalises, de la tente des dossards, du podium, de la sono, du parc à vélo, du repérage des parcours pour les ouvreurs,…, chacun s'attèle à sa tâche dans une ambiance bon enfant. En fait, on laisse tout le stress de l'organisation à Pascal pendant que nous profitons de nous retrouver tous ensemble sans course, sans compétition et sans séance de torture sportive. Bref, une journée au grand air entre potes. Comme je m'y attendais, ça papote, ça blague et ça chambre pas mal ; l'année

est finie et on est tous un peu en mode "vacances". Je profiterai de cette journée pour passer un peu de temps avec tout le monde et prendre quelques photos. Les femmes nous ont rejoint avec nos kids qui participent à leur course et je me rends vraiment compte à ce moment de ce que nos expérimentés appellent l'*esprit de groupe*. Petit à petit la cohésion s'installe, le groupe se soude, les femmes se rapprochent pour discuter de "leur" Nice et les enfants s'imaginent à Kona. En fait, cette journée c'est un peu notre kermesse me dira mon fils plus tard et je pense qu'il à raison.

L'année 2013 se termine sur une baisse de courage mais chacun profite de cette période de fin d'année pour se reposer et tenter de refaire le plein de motivation. Petit à petit, les hommages à Mavuba Mandela s'effacent des murs Facebook pour laisser place à des photos de l'IM de Nice, à des invitations pour les trails d'hivers, à des défis sur les R&B à venir. Discrètement dans son coin, chacun suit comme il peut les plans de préparation des semaines 50, 51 puis 52 en attendant de commencer pour de bon les 6 mois de préparation dès le 2 janvier et les 10h20 d'entrainement de la semaine 01 !

Je n'oublie pas que je vous avais promis une enquête pour vous expliquer comment on commence le semi-marathon d'un XL en chaussette. Il s'agit donc d'Eddy, un de nos 25 participants qui lors du tri de Gerardmer en 2011 arrive un peu à la dernière seconde et se mélange les pinceaux croyant que le départ de la nage est au même endroit que le parc à vélo. C'est donc naturellement que notre bon Eddy se rend au départ de la natation avec ses *running* shoes aux pieds et les laisse dans son sac persuadé que celui-ci sera déposé au pied de son vélo. Manque de bol, à la sortie de l'eau, le sac n'est pas là et les bénévoles lui confirment qu'il ne reverra pas ses chaussures avant la fin de la course. Cela ne l'empêche pas de prendre la route à vélo et de réfléchir à une solution. De retour de ses 95km, notre héros file en chaussette jusqu'à la salle où son sac est censé l'attendre. Aucun arbitre ne trouve à redire au fait qu'un coureur soit en chaussette même si c'est la première fois qu'ils voient cela. Au final, le parcours passant le long du village triathlon-expo où la marque K-Suiss tient un stand, Eddy s'y arrêtera en expliquant sa situation au vendeur. Compatissant, celui-ci laissera notre étourdi partir sans payer pour les 21 derniers km. Notre star du jour reviendra remercier et payer ses *running* à la fin de son épreuve et se verra même offrir une remise de

20%. Une anecdote qui a servi de leçon et qui prouve que le monde du sport amateur a vraiment un excellent esprit.
Cette belle histoire d'esprit sportif me rappelle le jour de mon premier marathon où je suis arrivé à Nice sans chaussures, maillot, short, gels…Bref, les mains vides. Amis abonnés, je vous raconterai cette histoire vraie le mois prochain.

Janvier 2014

"3, 2, 1, bonne année"

A minuit, la soirée de la St Sylvestre fait sa pause habituelle laissant les convives s'embrasser et s'échanger leurs meilleures voeux. Ensuite, s'en suivent les traditionnelles résolutions que chacun annonce avec fierté pour l'année à venir mais que nul ne tiendra vraiment. Au contraire, dans le "groupe de Nice", pas de fanfaronnade, plutôt un mélange d'humilité et de tension à l'idée de commencer les choses sérieuses. On est le 1er janvier depuis quelques minutes, ma cravate est toujours glissée dans le col de ma chemise et nos pieds n'ont pas encore usé le dance floor que je ressens déjà la pression, un début de stress pour ce défi que je me suis fixé avec tous les autres.

On sait tous que cette nuit signe le passage d'une année à une autre mais elle est surtout

pour nous le point de départ officiel de la préparation spéciale. Les mails reçus jusqu'à aujourd'hui de la part de Pascal avec les plans hebdomadaires étaient lus en diagonale sans réel prise en compte des séances préconisées pour chacun de nos trois sports. Ce soir c'est différent, comme un 18ième anniversaire signe le passage à l'âge adulte, le 1er janvier est la porte ouvrant le passage sur près de sept mois d'une vie d'ascète dédiée à la date du 29 juin 2014 qui nous hante.

Afin de ne pas vexer nos familles qui nous supportent, en général on a négocié nos absences futures contre une "vraie" soirée du nouvel an et un 1er janvier au chaud à la maison. C'était le deal .... peu ont réussi à tenir. OK pour la soirée, passe encore la grasse mat', j'accepte le plan film/canapé avec les kids affalés sur le canapé mais POURQUOI attendre le 2 janvier pour lancer la prépa ? Après tout, une petite heure à courir ne changera pas l'ambiance cool de la journée alors qu'elle pourrait avoir tellement d'importance pour le temps final à l'IM ! Et puis les 3 "otaries" échouées sur le sofa ne remarqueront même pas mon absence. Reste à vendre la projet "CAP le 1er Janvier" à ma magnifique épouse. Comment aborder le sujet ? J'avais promis une journée d'abstinence et je cherche à rompre ma parole donnée. Chance

extraordinaire ou couple parfait (j'ai ma petite idée), Madame me fait la remarque qu'elle a trop mangé la veille, que la météo est extraordinairement clémente pour la saison, que ce serait gâcher ce temps que de ne pas sortir ... et qu'elle a envie de courir. 6 minutes et 47 secondes plus tard nous lancions un "à tout à l'heure les enfants" qui s'évapora avant d'atteindre au moins un des trois bonhommes hilares devant l'écran LCD accroché au mur diffusant un des milliers bêtisiers de saison. Au final quelques kilomètres "psychologiques" et un excellent moment en couple, l'équilibre parfait en somme. Au retour, un petit tour sur ma page Facebook m'apprendra que je n'ai pas été le seul à entamer 2014 par une "sortie", les applis *Runmachin* et *Sportbidule* de la plupart des gars du club dévoilant les entrainements en douce de chacun.

Bref, motivation au taquet, vélo astiqué, baskets neuves reçues au pied du sapin rangées juste devant la porte, sac de piscine ad vitam dans le coffre de la voiture, et plan d'entrainement hebdomadaire affiché sur le frigo au milieu des dessins des enfants avec des magnets "départements français" ... je suis prêt et que la fête commence. Le club offre la possibilité de nager le lundi, courir au stade le mardi, nager le

mercredi, courir sur piste le jeudi, nager le vendredi et pédaler le dimanche ce qui est déjà énorme si on compare avec n'importe quel autre sport "amateur" en France. En plus, Maxime monte une équipe pour courir en foret le samedi matin où participent entre autre les "papas du TSF" qui profitent de l'entrainement des enfants pour fouler la campagne de 10h30 à 12h, Miguel accueille qui veut bien le samedi en fin de journée pour parfaire sa nage....et Jean-Marc continue à traverser la forêt de St Leu le jeudi soir avec sa frontale avec tout ceux qui le souhaitent.

Dans un tel contexte mes heures s'accumulent vite, très vite peut être trop vite à vouloir tout faire. Il est facile dans les premières semaines de se jeter à cœur perdu dans des heures et des heures de sport mais sur la durée se posent les premières questions sur la force de caractère qu'il faudra pour tenir la charge, sur l'érosion naturelle de la motivation, sur la qualité du foncier quand on enchaine des séances de fractionnés avec des sorties à 85% (au mieux). Les expérimentés se connaissent et leur expérience parle pour eux mais pour les rookies les doutes sont légitimes. Juin est encore très loin et la phrase des commentateurs sportifs "attention à ne pas se tromper d'objectif" commence à résonner dans ma tête. En plus, j'ai un agenda professionnel qui

existe bel et bien et mon activité m'oblige à faire des choix ce qui n'est pas si mal. La fin d'année et ses courses qui ont "tapé dans la caisse" suivies de semaines à plus de 10h de sport laissent indéniablement des traces. Je réalise que j'ai certainement été un peu optimiste à vouloir tout faire d'un coup et j'ai des coups de fatigue réels qui sont comme des avertissements. Mon expérience personnelle m'a appris que la fatigue était de manière régulière suivie de blessures si je ne réagissais pas. Tendinite et entorse, j'ai donné à de nombreuses reprises et mon objectif est trop important pour tout risquer et ce n'est pas Jérôme qui va me contredire. Une machine qui plante, la production qui s'arrête, une course un escalier descendu des milliers de fois, une marche qui se dérobe, la cheville qui tourne et patatra, badaboum, bing bang bong ! Une énorme entorse doublée d'une tendinite et adieu le sport pendant 3 semaines, ciao CAP pour au moins 6 semaines...pour le moment. La volonté peut déplacer des montagnes mais ne permet pas de courir avec une attelle. Heureusement ce n'est que le mois de janvier mais le bonhomme est atteint (mais pas éteint). Il prend son mal en patience, nage avec pull boy, chevauche son S-Works tout neuf dès que le médecin l'autorise mais à aujourd'hui la confiance est entamée. Lui qui appréhendait déjà le marathon

final, il s'inquiète encore plus depuis qu'il ne s'entraine plus.

Malgré ces incidents qui sont indissociables d'une préparation aussi longue pour un groupe aussi nombreux, le groupe continue à se renforcer. Virgile et Thierry qui n'ont pas eu la chance de s'inscrire à temps ne se démontent pas et ont rejoint le groupe. Après tout les règles statistiques sont de leur côtė : sur 2500 coureurs inscrits il y aura des désistements et des dossards seront obligatoirement remis en jeu. Alors, pas question d'être pris au dépourvu donc il s'entrainent comme les 25 autres forçats de l'effort. Personnellement je trouve ça extrêmement motivant. Je me rends compte de la chance d'avoir un dossard et face à ces 2 potes, je ne me sens pas de m'entrainer qu'à moitié. En plus, je réalise que leur délivrance viendra de l'abandon d'autres coureurs sur-motivés et qu'ils espèrent ce coup du destin comme les 2 vautours dans une BD de Lucky Luke sans le côté glauque et menaçant.

Comme depuis le début le groupe avance, gérant les encombres avec réactivité.

Les 3 premières semaines de notre préparation se compose de 10 à 12h hebdomadaires

principalement sur le foncier. Sorties moyennes, rythme cardiaque maitrisé, de la PPG pour préparer le corps et des éducatifs pour améliorer la technique et aussi limiter les blessures d'usures. J'apprends aussi à sortir mon Cannondale par tous les temps. La météo a beau être de notre côté cet hiver, j'ai eu la « chance » de sortir mon vélo les rares fois où la pluie a décidée de tomber à seau d'eau. Pas glop pour la mécanique mais ça forge le moral. Je me dis que ces kilomètres sous la flotte seront de bons souvenirs le jour J où il risque de faire chaud dans l'arrière-pays niçois. Alors je baisse la tête, monte les genoux et surtout je ne « lève pas mon cul de la selle » dans les côtes. Romu à été clair sur ce point et Jérôme me l'a rappelé en m'expliquant le pourquoi des choses. A priori je ne le regretterai pas quand on attaquera en montagne car «j'encaisse de la puissance ». Bon, je visse mon derrière sur les quelques cm² de cette selle dure comme de l'ébène et qui commence à laisser une empreinte, voire un moulage sur mon séant.

Nous recevons d'ordinaire le plan le jeudi pour le lundi qui suit, c'est toujours la même surprise en ouvrant le fichier Excel. Pour la quatrième semaine de janvier, Pascal nous annonce une semaine de récupération qu'il nous invite vivement à respecter car elle s'inscrit dans un

programme global et est nécessaire, que dis-je, indispensable pour solidifier les premiers progrès acquis. Personnellement je devrai la décaler d'une semaine pour la faire coïncider avec une semaine de boulot à Amsterdam où aucune minute ne me sera offerte pour profiter de la douceur de la belle ville du Nord. Les seuls temps « libres » qui me resteront seront dédiés à dormir quelques heures et à rédiger cet article avec du retard.

Je ne vais pas finir cet article sans raconter mon coup de stress de mon premier marathon en 2009. Je m'étais inscrit sur le Nice-Canne et pour me rendre sur place, je volais le samedi matin sur la navette Air France depuis Paris. Je m'enregistre et je mets en soute ma valise avec mes gels, boissons, et le reste de mes affaires. Habitué à voyager plusieurs fois par mois, je n'ai toujours pas compris pourquoi je n'ai pas gardé mon paquetage de course avec moi en cabine ce jour-là mais après l'atterrissage, arrive ce qui n'arrive jamais sur un vol domestique direct…pas de bagage sur le tapis. Je fais toutes les démarches nécessaires pour enregistrer ma doléances mais même un statut « Gold » sur la compagnie n'aide pas à faire retrouver ma valise. Je vais à l'hôtel et appel mon service client de la carte de paiement utilisée lors de la réservation et on m'explique

que si mon bagage a plus de 4 heures de retard, je bénéficie d'un budget maximum de 800€ pour parer aux premières nécessités. Je raconte à la jeune femme au bout de la ligne que ce qui pour moi est « vital » à ce moment est un équipement de CAP et que j'ai besoin de baskets, shorts, maillot….pas de costumes, chemises ni cravate. « *Pas de soucis, envoyez-nous les factures, votre dossier est enregistré* ». Me voilà donc dans la boutique de running du centre-ville de Nice avec un budget de plusieurs centaines d'euros à « claquer ». J'ai vécu ce que toute femme rêve de vivre, une journée Pretty Woman. J'ai attrapé un vendeur et lui ai expliqué que je devais m'acheter un pack complet pour courir le marathon le lendemain, prévoir toutes les météos possibles et que je me fichais des prix. Assis au centre du magasin, on m'apportait la dernière paire de New Balance, la combi Adidas qui venait de sortir, le meilleur coupe-vent en GoreTex …et évidement j'ai tout acheté comme le délais des 4 heures était dépassé. Heureux de cette aventure, je suis parti diner en ville un peu stressé de la course à venir, de l'idée de courir 42km avec des chaussures neuves et d'autre chose que je n'arrivais pas à cerner. Une fois dans ma chambre je compris ce qui me taraudais depuis des heures, cette sensation d'avoir oublié quelque chose. MES GELS !!! je n'avais pas de gels pour la course

et il était 21 heure. Ma seule chance était le village marathon à 200m. Je cours sur place mais tout était déjà fermé. Les exposants rangeaient leur matériel et le village était devenu interdit au public. J'explique mon cas à la sécurité, la rumeur se propage autour de moi et un homme portant des cartons m'interpelle. Je lui répète mon histoire et il m'invite à le suivre dans son camion. Il ouvre la porte et je vois des caisses complètes de gels. J'ai choisi les "*fruits rouge*s" et il me les a offert en me souhaitant bonne course.

Un peu plus tard le soir je reçu un coup de fil de l'aéroport me signalant que ma valise arrivait par taxi à mon hôtel. Au final j'ai couru avec mon matériel en 3h44, super content d'avoir fini ces 42,195km pour la première fois.

Février 2014

Fin juin 2013, je m'inscris à Nice sur un énorme coup de tête. Pour la majeure partie du groupe, tout cela était prémédité. En ce qui me concerne je me suis décidé en deux jours bien aidé par la vague d'inscription au sein du club. Je serai le cadet du groupe du haut (ou bas) de mes 26 ans le jour de l'épreuve. Ce sera mon premier ironman.

Cela fait trois ans que je pratique le triathlon. Au moment de l'inscription je n'avais jamais dû dépasser les huit heures d'entraînement par semaine. Et cela ne m'était pas souvent arrivé. Je n'ai jamais été un stakhanoviste de l'entraînement. Au paiement de mon dossard j'étais persuadé de ne pas le devenir. Jusqu'à début décembre je ne réalise pas dans quoi je me suis embarqué. Une bonne partie de l'été sera consacrée à m'enfiler des bières et du canard. A l'automne je me reporte sur quelques bouteilles de rouge après le boulot. Malgré ces

excès, je m'efforce de faire baisser ma courbe IMC. Avec un certain succès je dois le dire. Mais niveau révision de mes gammes, je me cantonne à une séance d'un sport par semaine ce qui me suffit amplement.

Néanmoins, je constate quelques progrès notamment en course à pieds qui est mon point faible. Et les sensations vont en s'améliorant dans les trois sports. Je vois aussi que je continue à m'affiner. C'est aussi à ce moment que les premiers plans arrivent. Il n'en faudra pas plus pour me faire basculer de l'autre côté. Galvanisé par mes nouvelles sensations lors de mes séances, je commence à les doubler. Puis à les tripler lorsque je le peux. Et j'aime ça. Me voilà régulièrement à douze heures par semaine sans m'en rendre compte. C'est grisant car mes progrès sont réguliers et chaque semaine, je me demande quel niveau je pourrai atteindre. Et l'effet de groupe (25 membres tout de même) décuple tout cela.
Je commence à comprendre tous ces collègues de club qui ne se sentent pas bien s'ils n'ont pas fait leurs dix heures hebdomadaires. Aussi, cela me

rappelle mon enfance lorsque mon père (ex-triathlète) passait un nombre innombrables d'heures à s'entraîner. A la maison, on le prenait pour un fou. Aujourd'hui j'ai l'impression de devenir comme lui mais pour me calmer, je me rappelle qu'il est aujourd'hui un peu cassé de partout. Brisé par ce qu'il a fait subir à son corps. Je me fixe des priorités pour ne pas imploser en vol. L'entraînement ne doit pas altérer ma vie personnelle et professionnelle.

Le mois de janvier aura été le vrai commencement de cette aventure. Le groupe s'est vraiment réuni. Ca y'est nous sommes tous dedans. Chacun entame, à son rythme, sa montée en puissance. Chaque fois nous nous retrouvons les conversations ne tournent qu'autour de Nice. Des personnes extérieures s'ennuieraient ferme. Nous nous plaisons à faire des plans sur la comète et à se titiller sur nos objectifs respectifs. La machine est lancée, plus grand chose ne pourra nous arrêter. Certains ont parfois des doutes mais un collègue sera là pour le rassurer. Un mois plus tard les rôles seront inversés.

En février nous avons eu notre premier mini stage. Nous en aurons trois au total. Nous nous retrouvons le temps d'un week-end pour faire du volume ensemble. Pour cette première édition nous avions les trois disciplines au programme le samedi. Et le dimanche : une longue sortie vélo (3h30) enchaînée d'une quarantaine de minutes de course à pieds.
Le samedi tout commence bien avec une sortie pédestre avec les sages du groupe (Michel et Gégé) qui ont déjà plusieurs ironmans à leur actif. Une séance de 1h20 à un rythme somme tout régulier. Nous enchaînons l'après-midi par deux heures de vélo avec un programme bien tracé : échauffement, une période de qualité avec de la force et de la vélocité puis retour bercail. Nous faisons la qualité sur un circuit bien connu par chez nous (Baillet pour les intimes) qui fait une dizaine de kilomètres. C'est là que le lâcher de fauves commence.
Au moment où Pascal nous donne le feu vert pour le travail de force, on se serait cru au réveillon de Noël quand on dit aux enfants qu'ils peuvent enfin ouvrir les cadeaux. J'en vois un (Fabrice pour ne pas le nommer) placer un

démarrage. Cela excite les collègues qui accélèrent franchement pour ne pas le laisser partir. Première bosse : ça pète de partout. Je me retrouve tout seul, un peu frustré de ce gros bordel organisé. Je me fais énormément violence pour recoller et je tombe sur notre Fabrice (aka le puncheur) un peu essoufflé . On entame le second exercice : vélocité. Echaudé par l’exercice précédent, je décide de me mettre devant et personne ne pourra me relayer. Certains du club diraient que je débranche le cerveau, une expression bien connu du triathlète apparemment. Je suis à fond et dès que quelqu’un me relaie j’accélère. Oui un triathlète, ça peut être très con. On finit l’exercice, tout le monde tire la langue, Bruno a pété. Je suis content. Puis retour au calme ponctué tout de même de quelques accélérations. On ne se refait pas.

Le soir : piscine. Naïvement je me dis que la séance va être tranquille. J’arrive avec mon air ingénu au bord du bassin. Je déchante de suite. Pascal, avec l’aide d’Alison (la coach) nous a concocté une séance pas commode. Je fais cinquante mètres et j’ai des prémisses de

crampe. Il aurait peut être été de bon ton de laisser le cerveau branché cet après-midi. Tout le monde est à la ramasse (sauf JC la machine à laver) mais on s'encourage mutuellement. Que c'est beau le sport. Je sors de la séance lessivé. Une vraie serpillère. Si je mets ma chaussure, c'est crampe assurée. Je suis tenté de rentrer pieds nus mais je finirai par m'en sortir. Le soir c'est couscous. Je vais faire un carnage, les invités vont m'appeler Dyson. Je commence par une razzia sur les gâteaux apéros, je lèche le rebord du bol. Ensuite les merguez et la semoule sont englouties comme un chien qui mange sa gamelle. A 23h, plus de courant dans la machine. Le mode zombie est enclenché, je me contente d'acquiescements et de verres d'eau. C'est à ce moment que je me remémore mes jeux vidéo d'espionnage de mon enfance pour partir me coucher furtivement.

Le lendemain le rendez-vous est pris à 8h30 pour 110 bornes de vélo. Il ne pleut pas mais de sacrées rafales sont au programme. Curieusement les jambes répondent plutôt bien. Ce n'est pas le cas du vélo qui a du mal à

répondre au vent. Après plusieurs frayeurs et des relais vent de face, nous décidons d'écourter à 90 kms. Je suis partagé entre jubilation et déception de ne pas faire le programme annoncé. A ce moment, je me dis que j'ai basculé du côté obscur.

On rentre au bercail pour enchaîner en course à pieds. La femme de Fabian avait préparé un gâteau. Plusieurs en mangent un morceau et s'extasient tour à tour de ce met. Je fais l'impasse de mon côté avant la course à pieds même si mon estomac m'encourage d'y aller de ma bouchée. On part pour la course à pieds. C'est bon ça va être tranquille. Malgré cela après deux kilomètres, j'ai l'impression de taper dedans. Je regarde mon Garmin : 4'30 au kilo. Ah ok. Nouveau court circuit au cerveau et je me cale dans la foulée de Fabian dont le gâteau semble lui donner des ailes. Plus le temps passe plus je suis à fond. En gros à chaque kilomètre, quelqu'un pète. Toujours pas de décélération en vue. J'ai la machine au bord de la surchauffe. Je vois Stéphane qui commence à craquer, je saute sur l'occasion. Je mets le clignotant et dit que je vais l'attendre pour ne pas qu'il soit tout seul. En

réalité, j'étais prêt à exploser. On finit la sortie tranquillement puis on se jette sur le gâteau de Fabian après s'être tous tapé dans les mains. Ce mini stage était assez amusant bien qu'un peu décousu. On risque de moins rigoler au prochain. Nous avons un menu pantagruélique avec notamment 60kms de vélo, une course pédestre de 25 kms puis encore 20 kms de vélo. On ira sûrement se finir à la piscine le soir. Je préfère ne pas penser au dimanche pour le moment.

Cette préparation m'a fait découvrir le goût de l'entraînement. Il n'y a rien de plus grisant que sentir les effets des heures déjà accomplies. C'est un cercle vicieux dans lequel j'essaye de ne pas sombrer. Je me découvre aussi un corps de fantôme : je mange mais une heure plus tard c'est comme si je n'avais rien avalé. Mon entourage s'inquiète parfois de la quantité que j'ingurgite mais me jalousent un peu lorsqu'ils voient que cela me fait maigrir. Malgré tout cela je garde en tête qu'il n'y a pas que l'ironman dans ma vie. J'ai des choses et personnes qui me tiennent beaucoup plus à cœur. Et pour moi la course ne sera pas réussie si

les personnes qui me sont chères ne seront pas là le jour J pour m'accompagner.

Gardons le cerveau branché. »

Maxime Tresal-Mauroz

Mars 2013

Janvier, février, mars … nous voici à 3 mois de préparation. Chaque semaine nous parvient le détail du programme savamment élaboré par notre président et les entraîneurs du club. Chaque semaine un mélange de curiosité et d’appréhension nous habite au moment d’en prendre connaissance. Chaque semaine les réactions fusent. Les novices font part de leurs inquiétudes, instantanément calmés par les vieux briscards et habitués du monstre Ironman qui, au passage, gratifient l’ensemble des engagés d’un précieux conseil.

Au cours de ces 3 mois, chacun d’entre nous est passé par des moments un peu critiques : La fatigue qui commence à se faire sentir, la motivation qui fluctue, les difficultés qui apparaissent à concilier vie privée et/ou professionnelle avec les nombreuses heures

d’entrainement … et puis il y a les blessures … qu’elles soient sérieuses et nous contraignent à tout stopper ou plus bénignes avec seulement la nécessité de ralentir le rythme. C’est la hantise de chacun : ne pas pouvoir mener à bien l’entraînement et ainsi ne pas être en mesure d’exprimer tout son potentiel le jour J. Les conseils sont nombreux … bien s’hydrater … s’étirer … se masser … avoir une alimentation équilibrée … de bonnes nuits de sommeil … bref, même quand on ne s’entraîne pas, on doit être dans la préparation. C’est une rigueur qu’il est nécessaire de s’imposer pour que tout se passe bien et que le jour de l’épreuve soit une apothéose. La route vers Nice n’est pas un long fleuve tranquille, et c’est heureux , c’est ce qui rend l’objectif si magnifique.

Ces moments critiques durent rarement très longtemps car en plus de l’objectif extraordinaire que nous nous sommes fixés il y a un groupe soudé, des rendez vous réguliers initiés par les uns et les autres : Le groupe course à pied du samedi, le groupe vélo du dimanche, les séances à la piscine … c’est à chaque fois un moment

intense d’amitié et d’échanges. Ceux qui doutent, ceux qui ont fait LA séance qui regonfle le moral, ceux qui cherchent des conseils, ceux qui en donnent … ça chambre un peu aussi, ça rigole bien. Bref c’est le petit truc en plus qui fait qu’on ne manquera pas la séance qui ne nous tentait pas tant que ça.

Et puis il y a les minis-stages organisés sur un week end par notre président (bisou Pascal) … celui de mars trouvait son point d’orgue sur la journée du samedi. Au programme : un enchainement vélo et course à pied puis rendez-vous à la piscine pour une séance un peu allégée mais qui compte. Preuve du dynamisme et de la bonne ambiance qui règne au TSF : nous sommes bien plus nombreux au départ de cette journée de sport que les seuls engagés pour Nice. Beaucoup, qui ne se sentaient pas vraiment prêt pour le défi de l’Ironman ont décidé de venir se tester.

Après 80 à 100 kilomètres de vélo, tous au départ de « La boucle de l’eau » (une course pédestre qui a lieu près de chez nous au profit de la

recherche sur la maladie d'Alzheimer). 25 bornes au menu avec la moitié vent de face … ça c'est du test ! A l'arrivée, tous sont fatigués mais le regard pétille au moment de raconter la façon dont s'est déroulée l'épreuve : sensations, chronos, bouts de chemin qu'on a pu faire avec le copain, anecdotes. Tout ça autour du désormais fameux gâteau de l'épouse de Fabian (qu'est ce qu'il est bon ce gâteau) qui nous retape en un clin d'œil. Anthony a chuté et s'est entaillé la main au point de devoir se faire suturer. Benoitement il demande : « je peux aller à la piscine quand même ? » sachant pertinemment que la réponse sera négative mais espérant secrètement, au moyen de je ne sais quel bricolage, qu'il lui sera peut être possible d'aller nager. Je vois dans ses yeux qu'il imagine un plan B à base de sac plastique et de ruban adhésif à gogo … Sacré Anthony.

On constate de grosses progressions sur cette discipline de la course à pied. Certains découvrent que l'entraînement a des vertus et que quelques kilos en moins facilitent la performance. A l'inverse, quelques rares

triathlètes sont un peu déçus de leur prestation mais trouvent rapidement l'explication de leur supposée contre-performance : une grosse semaine d'entraînement réalisée ou au contraire le retard qu'ils savent avoir pris pour une raison ou une autre.

Les beaux jours reviennent et en plus ils rallongent. Cela va rendre de plus en plus agréables les sorties de la semaine qui réclamaient une grosse motivation dans la nuit et le froid du mois de janvier. Des groupes commencent à se constituer pour des sorties vélo après le boulot. Il nous reste 3 mois d'aventure avant celle du 29 juin. Plusieurs stages, d'une semaine cette fois, sont au programme des semaines qui viennent. Notamment en mai à La Napoule où l'ambiance devrait être fantastique. Chacun savoure déjà ces moments magiques à venir avec gourmandise. C'est sûr, le meilleur est à venir … »

Bruno Legrand

Avril 2014

J-70, dans quelques jours on sera à 2 mois du Départ.
Il y a 8 mois je remplissais un formulaire online, donnais une suite de chiffres inscrits en relief sur ma carte de crédit et annonçais fièrement qu'en temps que "roi des imbéciles" j'avais encore élevé mon niveau en décidant de m'aligner au départ d'une course de titans. Les enfants m'ont regardé et m'ont dit "avec ton plâtre ?!?", mon frère m'a dit "t'es un grand malade", ma mère m'a dit "mais quand vas-tu t'arrêter ?"; mon Pascal de Président de club m'a dit "t'es certain ? Alors bienvenu dans l'aventure", mes potes m'ont demandé "mais pourquoi ? A quoi ça sert ?" et ma femme m'a dit "bon on va s'organiser mais on partira quand même en vacance".
Aujourd'hui, à 2 mois de la course, les doutes ne cessent de me harceler le matin, la journée et surtout le soir. Faudrait que je cesse de surfer sur les blogs, les Youtube, les forums, les commentaires Facebook... mais, après tout, les histoires de finishers rassurent et exacerbent une motivation déjà à son paroxysme. Certes j'ai peur

de ne pas finir, de souffrir comme jamais, d'être déçu de mon résultat ou tout simplement de ne pas être à la hauteur mais je sais que je serai sur la Plage du Centenaire, pieds nus sur ces galets inconfortables au moment prévu. L'angoisse et le stress font vaciller mon moral mais jamais n'altèrent ma volonté. Abandonner n'a jamais été une option et je n'y songe même pas alors que ce serait tellement simple.

Avec un coup d'œil dans le rétroviseur, je réalise que j'ai placé la barre vraiment très haut, plus haute que jamais dans ma vie. Gérer simultanément une préparation Ironman, la vie de famille d'un mari et d'un papa de 3 kids, les voyages, le business, les soirées chez les potes.... et encore d'autres trucs persos. Je vais m'en sortir, c'est maintenant certain mais il risque d'y avoir de la casse, reste à la limiter. Après tout, on a tous nos propres contraintes et pourtant je n'entends jamais personne se plaindre à ce sujet. Les jours passent, les heures de préparation s'accumulent et le compte à rebours fait tic-tac tic-tac, alors on y va, jour après jour. Le groupe est fort, il s'auto-alimente en moments forts. On s'organise une soirée au cinéma, un resto pour dire au revoir à un ancien qui quitte la région, le nombre permet de toujours avoir quelqu'un pour rouler ou courir quelque soit l'horaire ou le lieu, même au fin fond de la Bretagne !

Le mois d'avril a été un sacré mois au niveau de l'entrainement. En plus des heures habituelles de nage, pédalage et course s'est ajouté le stage mensuel. Ce coup-ci, notre "coach" ne nous a pas loupés ! 19 km de course le samedi matin, une sortie vélo de 145 km l'après-midi avec 1200m de D+ (Nice oblige) puis on renquille le dimanche avec 96 km de "récupérafond" enchainés avec 12km à allure IM mais qui se sont courues à allure semi-marathon !
Un nouveau coup d'œil dans le rétro et je réalise aussi les progrès énormes acquis depuis 4 mois. On a tous progressé comme jamais et je me rends compte que ce groupe est devenu une machine de guerre. Comme prévu, les briscards sont présents et leur niveau est d'ores et déjà énorme. En les regardant, on se demande comment ils font pour aligner de telles performances ; 20h par semaine, des ultra trails de 80km, en tête de peloton en permanence face aux vents et toujours le sourire, la petite blague qui fait passer la bosse qui pique les jambes ou le mot réconfortant quand les blessures pointent le bout de leur nez. Le niveau monte, c'est certain et on devient témoin ébahi de la progression de certains de nos athlètes qui sont devenus des "monstres de performance". On a un peu de mal à s'en rendre compte car on passe beaucoup de

temps ensemble mais dès qu'on retrouve d'anciens partenaires de pistes ou quand on croise des pelotons le dimanche...d'un seul coup ce n'est plus la même chose.

Pour ceux qui souhaitent concrétiser ce que représente un "bon mois" d'entraînement, voici quelques chiffres de ce mois d'Avril :

- 59 heures
- 948 km
- 30 "activités"
- 14055 calories brulées

Il ne s'agit là que données personnelles qui ne représentent pas l'ensemble de notre groupe car je suis dans la moyenne basse mais cela permet de se rendre compte de l'investissement minimum pour espérer arriver au bout d'un IM tel que Nice.

Je me complais dans mon rôle de narrateur éphémère du "journal privé du TSF" que nous rendons public grâce à Trimag et je prends un grand plaisir à discuter un peu avec tout le monde pour recueillir des petites phrases, les humeurs, les envies etc. "*les yeux dans les bleus*" version triple effort racontant l'épopée folle d'une bande de mecs qui refusent de croire

qu'ils ne peuvent pas devenir des surhommes, au moins le temps d'une journée. De ces confidences, j'apprendrai que l'un pense à tout lâcher tant l'investissement personnel est fastidieux mais que l'esprit groupe lui donne la force de tenir, d'autres m'avoueront avoir passé sous silence dans leur univers professionnel leur entraînement de peur d'être mis sur la touche par des collègues et des patrons qui voient dans cette charge de travail sportif une atteinte à la productivité, un autre partagera avec moi son appréhension à arriver au bout car chacune des 3 distances sera une première et ainsi de suite. Des témoignages anonymes qui mettent en exergue combien cet objectif est ambitieux et dur à atteindre pour des quidams ayant une vie classique composée de boulot, famille, amis qu'on délaisse un peu au quotidien pour trouver ce temps si précieux, trésor indispensable converti de suite en "foncier" pour caresser l'espoir d'un simple titre de *Finisher*.

Ce mois d'Avril verra aussi la motivation monter d'un cran lorsque nos familles qui nous supportent depuis janvier décideront de s'organiser en formant leur groupe de supporters sur la Promenade des Anglais. Afin de tuer le temps et de profiter de l'ambiance, les enfants qui le souhaitaient ont commandé leur dossards

de l'Ironkids alors quelques mamans courront l'IronGirl. Nous partions grâce à nos femmes et enfants et nous voilà aujourd'hui prêts à nous surpasser pour eux et devant eux. Autant dire que cela change un peu la donne...et la pression.

Mai 2014

Le dicton dit "en mai fait ce qu'il te plait", alors pour une bande de triathlètes en préparation IronMan, cela devient évidemment une montée en puissance des heures d’entraînements. Le premier jour du mois étant un jour férié, il est donc légitime que le groupe se retrouve à 8h30 pour aller user les pneus sur une sortie d'un peu plus de 100 km. Malgré un rythme soutenu, le temps de parcours sera encore une fois rallongé par les nombreuses crevaisons qui font la particularité de ce club. Et pour bien nous rappeler que mai n'est pas juillet, la dernière heure s'effectuera sous la pluie froide de notre région parisienne. Peu importe, le moral et la volonté sont là et le groupe continue inébranlablement son programme qui le mènera jusqu'à la *finish line*.

Ce mois de mai sera surtout consacré au vélo et aux premières courses. Pas question de zapper les autres sports, mais des dizaines d'heures seront passées assis sur les 7,5cm² que nos destriers octroient à nos séants. Pour entamer ces "heures de selles", le club à inscrit une vingtaine des ses licenciés à une rando cycliste parcourant notre belle région avec au

programme plus d'une vingtaine de châteaux à entrevoir. L'organisation propose 5 parcours différents et des départs entre 6h30 et 8h30 pour permettre à chacun de se faire plaisir. Sans compromis, nous avons choisi le parcours le plus long et un retrait des dossards vers 8h25 ! Les organisateurs semblent un peu déconfits de voir un groupe de 20 cyclistes partant en dernier sur le parcours le plus long. Cela signifie pour eux de devoir tenir les ravitaillements beaucoup plus longtemps que ce qu'ils avaient prévu. On a bien tenté de les rassurer sur le fait qu'on n'arrivera pas les derniers, les bénévoles sont sceptiques et un peu déconvenues. Qu'importe, le groupe repère les marquages au sol et s'élance à bon rythme pour "travailler le fond". Dès les premiers kilomètres Eddy nous laisse filer car il n'est pas à l'aise en peloton et préfère rouler seul. Les kilomètres s'entassent sur les compteurs, les bosses sont avalées, les châteaux défilent, les chambres à air neuves prennent place sur les jantes et on en profite pour tester les barres et gels nutritifs qui seront distribués à Nice. On commence à rejoindre certains participants que l'on double comme un TGV passant un train Corail. Néanmoins, le train Corail reste à porter de roues, profitant de nos arrêts "j'apprends à changer ma roue en moins de 10 minutes". Après 4 heures de route, les

soleil pointe son nez ainsi que le ravito de mi-parcours. Cette "Ronde des Châteaux" est parfaitement organisée avec un fléchage parfait et un déjeuner champêtre aussi copieux que convivial. Bref, le repas avalé, c'est l'heure de repartir sur la seconde partie de l'itinéraire. Pour certains, le manque de jus se fera très vite ressentir dans les premières bosses et un groupeto sera formé pour rentrer à bon port et lutter face au vent de travers qui nous accompagnera jusqu'à la fin. A l'inverse, devant, impossible de résister à l'appel d'une longue ligne droite à travers champs, véritable piste de décollage pour deux avions de chasse couchés sur les prolongateurs et tirant leur 53*11 jusqu'au dernier ravito et forçant leur compteur à afficher des vitesses encore jamais vues. On se retrouve au dernier arrêt, on recharge les bidons, croque quelques carrés chocolat et une demi banane et on se lance pour la fin du parcours. Dès les premiers kilomètres, une longue montée explose l'équipée en plusieurs groupes. Aujourd'hui j'ai des jambes de feu et je me pousse ma vanité à son plus haut niveau et me targue de vouloir suivre les *furieux*. Ils me distancent à 1 km du "sommet" mais je poursuis mon effort pour limiter l'écart avec le secret espoir de ne pas être repris par mes comparses de derrière. Arrivé en haut, je ne vois personne et je me dit qu'ils

doivent attendre plus loin. Je "fais la descente", les mains en bas du guidon et relance chaque fois que cela est possible. Au fur et à mesure je me rends à l'évidence, ils n'attendront pas et en effet, j'ai loupé le message "pour la fin, feu à volonté, on se retrouve à l'arrivée". Je suis en "chasse patate" derrière le *JoeBarteam* qui roule en groupe et se relaie. Je me prends au jeu et j'accélère encore ma cadence. La vitesse, rattraper des participants, tout donner dans cette ultime bagarre me grisent et je me régale. Au final, j'ai énormément appris sur moi-même et sur mes capacités et certains sont même surpris de me voir arriver quelques secondes après eux après plus de 200 bornes. En quelques minutes tout le monde est là, on avale les sandwichs offerts et on pose pour la photo souvenir de notre première sortie de 230 km. Le retour à la maison se passe dans la bonne humeur, surtout grâce à Pascal qui joue aux équilibristes en pédalant fièrement avec la coupe que nous venons de remporter. Plus tard dans la soirée, Eddy le gladiateur nous enverra un mail pour nous rassurer ; il est arrivé au bout de cette sortie en un peu plus de 11 heures. En terme de force mentale, je n'ai jamais rien vu de pareil jusqu'à maintenant.

Pour nous, ce mois de mai est aussi le mois de la colonie de vacances. Pour faire plus sérieux et faire passer la pilule à notre entourage, on a expliqué que nous partions en stage dans le sud de la France sur les routes de notre défi pour repérer le parcours et multiplier les séances. Mais en réalité, quand vous laissez une dizaine de triathlètes dans un château au bord de mer, loin du boulot et des préoccupations quotidiennes, le programme est assez simple : p'tit déj copieux, vélo, pâtes, course à pied, natation, pâtes, débrief de la journée et couché tôt. Tout cela sous le soleil et dans une ambiance de mecs qui se retrouvent entre eux et se chambrent à longueur de temps. Le soir autour d'un verre, chacun se dévoile un peu laissant apparaitre l'homme qui se cache derrière le sportif. Carrière, famille, hobby, origines on apprend à se connaître autrement et on réalise sans surprise que le bonhomme en pantalon est tout aussi intéressant que l'athlète en cuissard. Dans ces conditions les liens se resserrent démontrant encore une fois que le triathlon est un sport individuel qui se travaille en groupe.

Cette semaine passée sur les terres de notre défi nous apprend pas mal de choses sur l'IM de Nice :

- le voyage en train avec tout l'équipement est une galère
- on va en prendre plein les yeux
- la Méditerranée n'a pas bon goût
- la chaleur va être une contrainte importante à gérer et l'hydratation sera un facteur clé de cette journée
- "les Contamines" ne se sous-estiment pas et le col de l'Ecre représente une sacrée bosse pour des parisiens.
- pour sûr, on reviendra au Chateau d'Agecroft tellement l'acceuil est chaleureux et l'emplacement onirique.

Au total, les plus "gourmands" auront avalé 700km en vélo en moyenne montagne (7000m de D+), 50 km à pied et 6,5 km de nage en mer durant cette semaine pour enchaîner le dimanche sur une compétition. A deux, nous partirons directement à Aix en Provence pour prendre le départ de l'IM 70.3, les autres rentreront sur leur territoire pour défendre les couleurs du TSF sur le "M" d'Enghien (95) organisé par le club voisin du VMT (Vallée de Montmorency Triathlon). Cette année, notre club ne repartira pas avec la coupe du club le plus représenté et Jacques perdra son titre de

champion départemental mais la razzia des coupes sera historique avec 5 titres et surtout des temps améliorés pour la quasi totalité des licenciés du club.
Le mois s'écoule et la récupération ne semble pas encore être à l'heure du jour. Alors que certains partent à leur tour au Château de Mandelieu pour leur stage, une partie des "Niçois" prend la route pour participer au half IronMan de Vendôme. Je pensais naïvement que la fatigue de ces heures d'entrainements cumulées allait affecter nos athlètes mais pas du tout. Au contraire, les temps de course sont bluffants et Aurèl s'offre même une 15ème place au scratch en 4H45. S'il espérait passer la ligne avec sa petite puce, ce sera partie remise car sa famille ne l'attendait pas aussi tôt et patientait à l'abri sous une tente pendant que notre ancien joueur de hautbois sprintait sur le dernier kilomètre. Malgré la météo automnale et une envie de rentrer au plus vite, il prendra le temps pour encourager Diana et trouvera les mots qui la motiveront à ne pas lâcher pour terminer sa course si durement préparée. Ce sera chose faite en 7h24 d'efforts et de douleurs...bravo les artistes !

Voilà 5 mois que l'entrainement à commencé et et je rédige mon dernier article ; le prochain sera

le "compte rendu" de cette course tant attendue et préparée. Les résultats et le chiffres me donnent le tournis. Débutant en triathlon, je ne me pensais pas capable d'une telle abnégation au niveau sportif. 5 mois et 8 kg perdus, les pantalons glissent sur mes hanches. 5 mois ou 210 heures de sport réparties en 3000 km de vélo, 650 de course et 60 de natation. 5 mois déjà que ma famille me soutient, me pousse, me motive, me rassure au quotidien pour m'aider à aller au bout.
Quoiqu'il se passe ce dimanche 29 juin, j'ai déjà eu ma victoire en réalisant plus que je n'avais jamais fait auparavant, en montrant l'exemple à mes enfants que l'impossible n'est pas une limite mais simplement un objectif comme les autres... juste un peu plus haut. Ce stage, la sortie de 200 km, le 70.3, les discussions avec les potes expérimentés et le travail assidu m'ont offert une confiance qui se refusait à moi jusqu'à présent. Les rookies du groupe des "Niçois" continuent d'appréhender ce qui les attend ce fameux dimanche, mais si le doute n'a pas disparu, il ne nous contrôle plus car on à conscience que nous possédons ce qu'il faut pour rapporter cette médaille de finisher qui, peu importe sa valeur, brillera comme le plus beau des trésors.

Juin 2014

“ At first I was afraid, I was petrified Kept thinking I could never train for such lonely ride…but now I know I’ll will survive »

« Tic, tac, tic, tac, tic, tac… Ce mois de juin est évidemment très particulier pour ceux que l’on appelle dorénavant « les Niçois ». Les comptes Facebook se mettent à jour, rappelant à leurs followers le stress et l’impatience de chacun et annonçant les numéros de dossard. Question charge de travail, on doit bosser jusqu’à J-10 sans relâche. Il n’est plus question d’intensité mais travail de fond ; continuer de se « tanner le cul » sur la selle, de creuser les runnings pour que chaque pied y soit à sa place sans irritation et de boire des litres d’eau de l’étang que nous traversons sans cesse.Personnellement, mon emploi du temps ne me permet pas de rejoindre mes compères sur les sorties vélo de 140/150 km de ces derniers dimanches et une légère douleur dans le haut de la cuisse m’invite à la plus grande prudence du côté de la course. Alors, plutôt que

de longues distances en CAP, je privilégie les enchainements vélo/CAP, seul si possible, en duo quand j'ai plus de chance. Ce qui est assez dingue, c'est que peu importe l'heure à laquelle on part s'entraîner, l'endroit, la distance, la météo ou le jour de la semaine, on rencontre toujours un comparse parti aussi faire « ses heures ». Alors on en profite pour discuter, faire passer le temps plus vite car les trainings en solo sont longs, très longs. Le seul cas où vous ne risquez pas de tomber sur un membre du club, c'est sur le home trainer !

Cette année, le mois de Juin est relativement pluvieux et du coup la roue arrière est souvent obligée de tourner sans sa roue avant, à l'abri d'un garage, d'une salle à manger ou d'une chambre. Il ne s'agit pas d'éviter la pluie, mais les orages et les tempêtes qui s'abattent comme une fin Août avec une force rarement vue dans la région. L'intensité de ces déluges est telle que nos triathlètes craignent pour leur sécurité et, à ce moment de l'histoire, la blessure ou l'accident sont interdits. Ce serait tellement stupide de louper le départ de Nice parce qu'on aurait fait LA

sortie de trop ; on a tous cette angoisse qui rôde dans le fond de notre tête. Si on ne peut pas vivre dans la crainte de la chute, ce stress fait partie de la fin de préparation ; et puis convenons qu'il ne faut pas non plus trop tenter le diable … donc :

- évitons de partir courir en forêt sous un mur de pluie qui n'offre à peine une visibilité à 3 mètres,

- laissons le vélo au garage quand le vent fait valdinguer les poubelles dans les rues,

- prenons plutôt la direction du bassin de 25m au lieu de faire la route pour nager en eau libre alors que Météo France nous classe en vigilance orange pour risque d'orages violents et chutes de grêles.

Avec nos contraintes personnelles et professionnelles, nous continuons de jongler pour aligner les heures. Pour une partie d'entre nous, il est temps que cela se termine. Soyons honnête, 6 mois de préparation ça use, ça rince, ça fatigue et ça ne vous rend pas super populaire dans votre famille. Encore 2 semaines à patienter avant la libération. Cette date du 29 juin est attendue

autant qu’elle est redoutée. On a travaillé, souffert, fait des concessions pour se préparer et maintenant que nous sommes si proches de la fin, on a une énorme envie d’y être, de suer, de souffrir et d’avoir les réponses aux questions qu’on se pose quotidiennement : Finisher OUI/NON, Temps final 10h/11h/12h/13h/14h/15h ?

En plus de ces questions, une nouvelle commence à se promener dans ma tête : « et après ? » Le lundi 30 juin, je raccompagne ma famille à l’aéroport, le mardi on prend la voiture et on rentre chez nous, ensuite quelques jours pour récupérer mais je me demande ce qui se passe après ces premiers jours. Est-ce qu’on reprend notre précédente vie du jour au lendemain ? Hop, on ne ressort le vélo qu’une fois par semaine, reprise de la vie sociale, ouverture de la saison des barbecues et le ventre qui pousse. Après une préparation aussi intense, il doit y avoir comme une forme de blues post IM ? Enfin, on verra cela plus tard. Pour l’instant la priorité est au repos et dans la gestion de l’impatience du jour J qu’on attend depuis juillet l’année dernière.

29 juin 2014

Jeudi 26 Juin, les voitures se retrouvent dès potron-minet sur une aire d'autoroute à la sortie de la région parisienne. Les clients de la station service regardent ce convoi avec curiosité, intrigués de comprendre où peuvent se diriger tous ces véhicules chargés à craquer de sacs, valises et de presque une vingtaine de vélos de compétitions rutilants. Les hommes ne passent pas inaperçus non plus avec leurs lunettes fluos, maillots techniques siglés "finisher" de divers courses longues distances et leur bouteille d'eau rendue blanchâtre par le Malto genre colle à papier peint. Après les embrassades et un coup d'oeil aux attaches des trésors fixés aux dos des voitures, le groupe prend la route pour un Paris-Nice qui sonne comme une classique mais on comprend à la forme des guidons que cette bande n'est pas en route pour une course cycliste à étapes. Les conducteurs se relaient jusqu'à la Baie des Anges en gardant toujours un œil sur le précieux chargement tels Mario, Jo, Luigi et Bimba surveillant leur cargaison sur les routes du Guatemala dans le "Salaire de la peur".

L'arrivée sur la Promenade des Anglais et ses panneaux de déviation annonçant une route fermée le 29 juin pour cause d'Ironman réveillent les équipages qui d'un coup prennent conscience qu'ils sont dans les ultimes heures avant leur exploit. Il ne leur faudra que quelques minutes pour prendre les clés des appartements et y ranger les vélos qui se retrouvent dans la cuisine, salle à manger ou couloir puis commencent à vérifier que le voyage n'a eu aucun impact sur leur destrier. Une fois les vérifications faites, les "Niçois" du TSF se retrouvent pour partir à la recherche d'un plat de pâtes digne de leur appétit et continuer en terrasse les discussions qui n'ont eu de cesse de rythmer toute cette journée. Prenez un groupe de 24 triathlètes à l'avant veille du départ de la course qu'ils préparent depuis 6 mois, mettez les autour d'une table et inexorablement ils tomberont dans le piège des paris. Et bien, sans surprise, les gars du TSF font et refont le podium à venir, chacun arguant que son pronostic est meilleur. Le futur titre de champion est décerné à l'unanimité au grand Bruno. Un gars au physique de nageur olympique, aussi consciencieux à l'entrainement que gentil avec sa famille, aussi déterminé en course que calme en dehors. Par contre, les autres marches du podium sont impossibles à adjuger. Certains ne jurent que par l'expérience

acquise comme facteur de réussite, d'autres privilégient les heures d'entrainements additionnées depuis 1 an, enfin les derniers réalisent leur grille en fonction d'équations secrètes où les résultats récents sont multipliés avec les impressions perçues ces derniers mois auxquelles s'additionnent le temps réalisé "aux foulées de la Fret" le tout factorisé par le nombre d'IM réalisés (et fini) sans oublier la pondération de la pointure du pied gauche du capitaine... Bref, Bruno sera le premier mais pour les autres, ils sont classés en 3 catégories : les favoris, les outsiders et les finishers. Ce classement fait ressortir un point essentiel de cette aventure ; il n'y a pas de catégorie "finira peut-être". Pascal, le Président du club TSF et chef d'orchestre de ses 24 gars n'a qu'un objectif depuis le début : 24 partants pour 24 finishers. Et pour le groupe, c'est une évidence, ils ont commandés 24 médailles qu'ils passeront chercher chacun leur tour le 29 juin à Nice, c'est aussi simple que ça...en tout cas pour eux. La soirée se termine tôt et chacun regagne son logement. La pression monte et les blagues bon enfant permettent d'oublier que le départ approche très vite.

Le programme du vendredi est dédié à l'avant course. Grasse matinée, petit déjeuner, sortie vélo, dossards et repos. Les quelques kilomètres parcourus ont pour objectif de faire tourner les

jambes, parfaire les derniers réglages et tester une dernière fois le bon rapport pour passer la bosse des Condamines. Pierre resserre sa potence dont le jeu est devenu trop important, Christophe valide la position de sa selle au bec pointant étrangement vers le bas et tout le monde admet que passer 50 mètres après le virage à gauche, il faut mettre "tout à gauche" pour passer le pétard afin d'économiser un maximum de force pour les 160km restants. Sur le chemin du retour une rumeur commence à enfler dans le peloton, la météo de dimanche est incertaine. Il est 12h00 et il fait déjà plus de 30°, personne ne veut croire que la pluie puisse venir gâcher la fête le jour J alors qu'il fait si beau depuis des jours.

En attendant d'arborer le maillot de finisher, le club à fait réaliser des T-shirts bleu azur pour les athlètes et des T-shirts pour les supporters afin d'être identifiables et montrer la cohésion du groupe. C'est donc naturellement que l'après-midi chacun revêt son maillot bleu comme la mer Méditerranée pour aller chercher son "pack dossard" puis errer au fil des boutiques du village expo. Malgré le peu de médiatisation du triathlon, la discipline possède ses stars qui se prêtent au jeu des rencontres avec leur public sur les stands de leurs partenaires et sponsors.

Cela, plus la possibilité de découvrir de visu les bêtes de course présentées dans les magazines, font que chaque athlète participant trouve de quoi rêver encore un peu plus. Dans l'allée du village, les maillots azur s'éparpillent et visitent les boutiques éphémères comme des enfants sur un marché de Noël. Pascal et Fabrice en profitent pour prendre des nouvelles de Maxime Hamont, un ancien du TSF qui est venu chercher son slot pour Kona mais qui s'est bloqué le dos quelques jours auparavant. L'ancien membre de l'Equipe de France et ex-Champion de France militaire se veut rassurant sur sa santé mais craint que sa qualification cette année soit trop difficile à décrocher. La journée se poursuit simplement avec une sieste et la préparation des sacs de transition. Le soir, dans le plus grand appartement réservé par le TSF, une pasta party est organisée ce qui leur permet de passer encore du temps ensemble. Depuis 6 mois, les 24 vivent leur préparation en commun et c'est de cet esprit groupé qu'ils tirent leur force, alors ce soir, ils se retrouvent entre eux comme le clan qu'ils sont devenu.

Samedi, pour certains c'est le jour dédié à la famille. Les photos et les statuts postés sur les réseaux sociaux ressemblent à des vacances au soleil. La mer est belle et il est bienvenu d'en

profiter avec femme et enfants. En ce premier jour de week-end, la plage de Nice fourmille de touristes, un prélude à la saison estivale qui commence. L'unique différence est que les adultes dans l'eau ne barbotent pas mais tirent des bords en crawl entre les bouées délimitant la zone interdite à la navigation. Sur les galets, les smartphones se connectent à toutes les applications météo connues ; météo marine, météo agricole, météo gratuite ou payante et le risque de pluie pour le lendemain se précise. Pire, on commence à voir apparaitre des risques d'orage, voire des alertes à la grêle. Cette incertitude qui plane au dessus de la course n'est pas pour rassurer les participants qui s'attendent aux fortes chaleur mais qui redoutent par dessus tout les longues descentes sur route mouillées. Pendant le créneau horaire imparti à la dépose des vélo au parc, on essaie de se rassurer en discutant avec les autres concurrents mais à priori personne ne semble avoir trouvé une prévision sure à 100% ce qui ajoute au stress de la course, car, une fois les sacs et vélos déposés, les choix de roues et d'équipement seront scellés. La fin de ce samedi est calme, les visages commencent à se fermer, chacun entre dans sa course.

Dimanche 29 Juin 2014, 3h30 le réveil tire du sommeil les 4 gars de l'appartement 514. La nuit

à été courte , c'est encore pire pour ceux qui n'ont pas pu dormir. Ils s'installent derrière la table pour prendre un petit déjeuner testé auparavant et préparé la veille. Le silence est maître et même les cuillères qui tournent dans le bol de café sont muettes. Jérôme regarde la table les yeux dans le vide, il ne mange quasiment rien, son estomac à pris le contrôle et fait grève. Il est temps de s'habiller. Les affaires sont posées méthodiquement au bord du lit. Cette organisation contraste avec le reste de la semaine où les valises ont été ouvertes à la grenade, recouvrant la moquette d'habits, d'outils et de serviettes de bain. De peur de l'oublier, Fabrice a dormi avec sa puce de chronométrage à la cheville. Il met son maillot de bain, ses manchettes, ses chaussettes de compressions, sa montre puis le reste de ses habits et son téléphone qui finiront dans le sac blanc (streetwear). Ne pas oublier sa combinaison, sa pompe et ses 2 sacs persos, le vert pour le parcours vélo et le jaune pour le marathon. Il les utilisera peut être en fonction des événements et de ses sensations. Un coup d'œil sur sa main lui rappelle qu'il doit aussi remettre son compteur à 00km, il a oublié de le faire hier.

4h30, les 4 potes descendent et sont rejoints par les autres chambrées. L'air est doux déjà, la nuit

est claire. Impossible de porter caution aux prévisions alarmistes, la journée s'annonce vraiment très belle... il fera beau toute la journée, ils y croient. C'est en silence que les Niçois du TSF traversent la ville pendant 25 minutes pour rejoindre le parc à vélo. Une fois les pneus et les boyaux gonflés, il est temps de mettre les combinaisons, non sans avoir fait un tour dans les toilettes qui sont disposées tout le long du parc. Les 24 du clan TSF sont répartis dans le parc de 2800 vélos qui s'étend à l'infini. Au bénéfice de la catégorie d'âge et de l'ordre alphabétique, Jérôme et Fabrice sont ensemble dans l'allée 31. Il est désormais temps de rejoindre la plage sans oublier de déposer les sacs dans les box prévus à cet effet. Biiiiiiiiip, Biiiiiiiiiip, les puces sont activées en passant sur le tapis. Il faut choisir son sas de départ en fonction du temps qu'on estime réaliser sur la natation, se glisser dans l'eau pour tenter d'apprivoiser cette mer qui va vous accueillir pendant 3,8km puis prendre place sur la plage derrière le ruban de départ. Le speaker commence à réveiller la foule qui se masse sur la Promenade des Anglais pour assister au spectacle qu'on lui a promis inoubliable.

6h25, le départ est donné pour les Pros puis 5 minutes plus tard ce sera les 2800 autres athlètes dont les 24 rouge et vert du TSF. Voyant que les Pros partaient depuis la mer et non depuis leur

sas, JC a pris place dans leur sas et bénéficie d'une trajectoire parfaite. Il plonge dans la mer et se lance à la poursuite de ces athlètes non amateurs. 3 bouées jaunes, virage à droite, 3 bouée rouges, virage à droite il commence à rattraper certains concurrents. Le courant n'est pas trop fort et à cette heure il n'y a pas de vague. 3 bouée jaunes et c'est la sortie à l'australienne. Il replonge en quelques secondes pour un nouveau et dernier tour. Ce coup-ci il se cale derrière les nageurs qu'il a rattrapé et gère son effort jusqu'à la sortie de l'eau. Derrière, c'est la bagarre. Involontairement les coups pleuvent, des bonnets coulent au fond de l'eau heureusement sans leur propriétaire. 25 minutes après les premiers, c'est l'heure de pointe sur la plage. Le métro de 1h15 est complet et c'est l'attente interminable pour franchir les escaliers et espérer rejoindre le départ de l'épreuve suivante. Christophe et Fabrice se retrouvent sur la même marche, hasard extraordinaire après 1h17 de natation dans une mer qui ressemble tout d'un coup à un filet de pêche miraculeuse. JC, Bruno, Aurélien sont déjà sur leur vélo, suivent Gégé, Mitch, Fabian, Max la Menace le benjamin du groupe, Stéphane et les autres à leur tour. L'Ironman est une course, une compétition individuelle mais quand Jérôme passe Fabrice, Pascal ou Stéphane à la vitesse d'un Exocet, il les

encourage de quelques mots. Idem pour Bruno et Jean-Marie. Les Condamines sont avalées comme prévue et la route se poursuit. Il commence à faire chaud, le soleil darde déjà comme s'il se croyait un 14 Juillet. Les Gattières se présentent et les maillots s'ouvrent pour laisser s'évacuer la chaleur. La descente vers Tourette sur Loup se fait sur les prolongateurs pour les coureurs du TSF qui ont passé une semaine à reconnaître le parcours. Débute alors l'ascension du Col de l'Ecre attendue par tous, redoutée par beaucoup. C'est à ce moment que la journée noire commence pour Jérôme, l'Exocet du TSF. Sans comprendre pourquoi, ses forces et ses jambes le quittent et d'un coup son vélo qui lui a tant donné l'abandonne et devient son pire calvaire. Pascal et Stéphane reviennent à son niveau et l'encouragent tant qu'ils peuvent et lui donne rendez-vous en haut. Du sommet de sa désillusion, Jérôme continue la mort dans l'âme. Les premières gouttes de pluie tombent sur le sol et apportent un peu de fraicheur. A son tour Fabrice bascule en haut du Col et retrouve les 3 équipiers qui avalent leur sandwich. Surpris de les trouver à cet endroit du parcours, il ne réfléchit pas et écoute Pascal qui lui dit de continuer. Les kilomètres s'égrainent, les bidons se vident et se remplacent ...et la pluie semble raisonnée.

Les familles restées sur Nice se sont regroupées et commencent à voir les premiers vélos arriver. Les téléphones sonnent des centaines de textos envoyés par les followers qui tentent de suivre à distance le live qui est muet depuis des heures. Plus de mise à jour, plus de temps de passage ...plus rien. Impossible d'avoir des nouvelles. L'angoisse monte d'autant que sur la ligne bleu après la pluie du matin qui a accompagné l'Ironkids, l'orage et la grêle accompagnent dorénavant ceux qui se sont déjà lancé sur le marathon. En haut le temps change dramatiquement. Stéphane Diagana est là pour encourager les triathlètes sur la boucle qui précède la côte de Coursegoule et ses habits chauds et étanches contrastent avec les trifonctions des coureurs qui se battent maintenant avec une pluie drue et un froid automnale. C'est à ce moment que le Phoenix qui se cachait dans le cœur de Jérôme se libère et délivre enfin ses jambes. Juste après l'ascension de Coursegoule, un groupe TSF composé de Jérôme, Pascal, Stéphane et Fabrice se forme et entame la descente. L'Apocalypse semble se présenter au coureur. Le vent et la pluie rendent la descente tellement dangereuse que plus personne ne double. Les vitesses sont divisées par 2 et chaque coureur se concentre pour ne pas rejoindre le cortège de blessés qu'il

croise régulièrement. Secouristes débordés, sirènes hurlantes, hommes et femmes au sol, visage en sang, plaies ouvertes vont les accompagner jusqu'à Nice, rappelant ironiquement la scène de débarquement du "Jour le plus long". Les doigts sont frigorifiés, les pieds congelés et les dents claquent et chaque virage est un supplice doublé de l'angoisse de chuter. le Phoenix donne un maximum de conseils sur la conduite à tenir et les trajectoire à suivre. Aurélien arrive et se présente aux arbitres pour effectuer sa pénalité de 6 minutes. il en profite pour s'étirer, s'hydrater et demander un truc auquel il tient par dessus tout depuis un an
Enfin le dernier virage pour remonter sur la Promenade des Anglais et dans 5 km ils pourront changer leur chaussures à cales contre des running. Les familles sont enfin rassurées de voir arriver ce groupe de 4 TSF. Tous ne sont pas encore là et rien n'est fait à ce moment.

Le marathon s'organise et Pascal propose de finir à 5 car Patrick dit "Chouquette" s'est joint au groupe. Pendant les 10 premiers km, Pascal fait l'inventaire des forces en présences. Bruno, Aurélien, Pierre, Stéphane, Fabian ,Gégé, Mitch, JC, Cyril, Bruno, Jean-Marie, Guillaume et Christophe sont là, Max la Menace est dans le dur mais présent. Avec le groupe de 5 qu'ils

composent ils sont déjà 19 sur le parcours. Il demande aux supporters s'ils ont des nouvelles des autres mais ils arrivent au fur et à mesure. D'abord Titi, puis Aldo, Pat , Virgil et enfin Eddy. Les 24 sont lancés sur le parcours et une bonne partie est déjà prête à terminer. La chaleur refait son apparition, les vitesses ralentissent et la marche remplace la course. Les familles et les supporters prennent le relais à leur tour. Sur ce parcours si difficile psychologiquement le moral est enclin à lâcher, alors la révolte s'organise. Les enfants prennent leur trottinettes et accompagnent leurs héros, les femmes crient la fierté qu'elles ont pour ce groupe d'invincibles et les encouragent à poursuivre l'effort malgré la douleur. Les premiers passent la ligne. 1 sub10 pour Bruno (temps global inférieur à 10 heures), Aurélien attrape sa fille dans ses bras et marche sur le tapis rouge. Le public dans les gradin leur est dédié. Le poing rageur il passe la ligne avec sa fille en hurlant son bonheur comme il en a rêvé toutes les nuits depuis juillet 2013.

Ils sont une dizaine déjà à avoir franchi la finish line. Fabrice et Stéphane continuent leur course en duo. Pour garder le rythme, Fabrice pousse littéralement Stéphane à chaque ravito et un des fils de Fabrice coure à leur côté pour donner l'allure. Du haut de ses 10 ans, le p'tit

bonhome, inscrit lui aussi au TSF, prend sa mission à coeur et les emmène jusqu'au bout mais se voit refuser l'accès à l'arrivée. Jérôme souffre de son pied accidenté en janvier mais il a tant demandé à sa famille pour en arriver là qu'il s'interdit de flancher devant eux. Il est là grâce à eux et il finit pour eux.
Pascal s'est trouvé un partenaire de renom pour sa dernière boucle, il passe la ligne avec Richard Dacoury, la légende du basket ball français 9 fois champion de France.

Ils sont 14 à avoir passé la ligne, puis 15, 16 ,17....et enfin 23 quand Pat passe à son tour sous le portique.
Eddy est le dernier du TSF sur la piste, il coure et avance. Son tempo devrait lui permettre d'arriver à temps mais il n'a aucune marge de manœuvre. Les enfants sont fatigués, les athlètes du TSF ne tiennent plus debout et rentrent un par un sans pouvoir suivre la course du Warrior Eddy comme ils le surnomment. Ils suivent sur internet qui refonctionne. Au bout de 15 heures, 59 minutes et 37 secondes vient la délivrance quand Eddy passe la ligne. Il termine la course du TSF mais est aussi officiellement l'ultime finisher de l'Ironman de Nice 2014 et il ferme la porte derrière lui.

Le lendemain, les retrouvailles sont euphoriques. Le pari impossible est gagné, tout le monde est arrivé au bout. Un pique nique est organisé sur la plage avec tous les acteurs de cette fête du TSF. Les touristes sur la plage regardent cette troupe bruyante avec dédain jusqu'au moment où 24 mecs sortent de leur sac un maillot noir avec l'inscription FINISHER en orange pour la photo, à ce moment les regards changent et on lit une forme de respect dans leur yeux pour cette troupe qui a vaincu la souffrance et les éléments. Les supporters sont eux aussi à la fête et posent à leur tour avec les maillots azur qui ont tant porté bonheur. Un peu plus tard dans la soirée, les nerfs lâchent et une bataille d'eau est déclarée dans l'appartement 514 où tout le monde participe. La pizza party organisée devant le match de l'équipe de France apportera une nouvelle montée de stress et une nouvelle victoire.

L'Ironman est une épreuve terriblement éprouvante qui demande un entrainement rigoureux mais aussi une force de caractère rarissime. Le défi d'emmener 24 hommes à prendre le départ d'un des Ironman les plus durs et de les persuader que tous finiront est vraisemblablement une folie arrogante mais ce qu'a réalisé le TSF sur cette épreuve est plus qu'un défi fou. L'implication de chaque licencié

du club est un facteur prépondérant dans la réussite de leur projet. La présence et le soutien des proches à été le point clé dans leur succès commun. Ils étaient 24 à avoir commandé leur médaille, ils sont tous venu la chercher le jour prévu, c'est peut être après tout aussi simple que ça.